

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 02. Januar 2025 ▪  
Leibgericht mit Cornelia Poletto



Karolina Schwegler

**Lachsfilet mit Weißweinsauce, Blattspinat,  
Kartoffelpüree und Kartoffel-Chips**

Zutaten für zwei Personen

**Für das Lachsfilet:**

500 g Lachsfilet ohne Haut  
100 ml neutrales Öl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Lachs waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs von beiden Seiten 2 Minuten lang anbraten, danach den Lachs aus der Pfanne nehmen.

**Für die Weißweinsauce:**

1 kleine Schalotte  
½ Zitrone, Saft  
250 g Crème fraîche  
100 ml halbtrockener Weißwein  
2 TL mittelscharfer Senf  
100 ml Gemüsefond  
1 Bund Dill  
3 Stängel Liebstöckel  
½ Bund Schnittlauch  
½ Bund Petersilie, glatt  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuter klein hacken. Zitronensaft auspressen. Schalotte klein hacken. Crème fraîche mit Petersilie, ½ Bund Dill, Liebstöckel, Schnittlauch und der Schalotte vermischen. Mit Zucker abschmecken.

Weißwein, Gemüsefond, Senf und Crème fraîche in die Pfanne geben und aufkochen lassen. Mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Den restlichen Dill drüber geben.

**Für das Kartoffelpüree:**

500 g mehligkochende Kartoffeln  
60 g Butter  
70 ml Sahne  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln in gesalzenem Wasser gar kochen. Sobald die Kartoffeln gar sind, mit dem Kartoffelstampfer zerstampfen und Butter, Sahne, Salz, Pfeffer und Muskatnuss hinzugeben.

**Für die Kartoffel-Chips:**

1 festkochende Kartoffel  
Sonnenblumenöl, zum Frittieren  
Grobes Meersalz, zum Würzen

Kartoffel in dünne Scheiben schneiden und im heißen Fett frittieren. Mit grobem Meersalz würzen.

**Für den Blattspinat:**

200 g Blattspinat  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
25 g Butter  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch und Schalotte abziehen und klein schneiden.

Spinat blanchieren und abschrecken. Gut abtropfen lassen. Spinat mit Schalotte und Knoblauch in Olivenöl anbraten und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie am besten auf pazifischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Dezember 2024):

- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang, alle Fangmethoden)
- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Kanada, Buckellachs (*Oncorhynchus gorboscha*), Ketalachs (*Oncorhynchus keta*): Umschließungsnetze (Ringwaden), Haken und Langleinen (Schleppangeln)